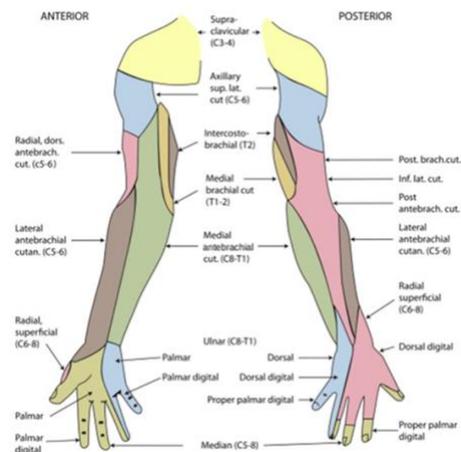
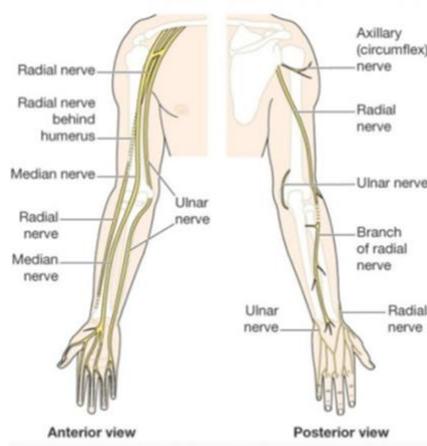
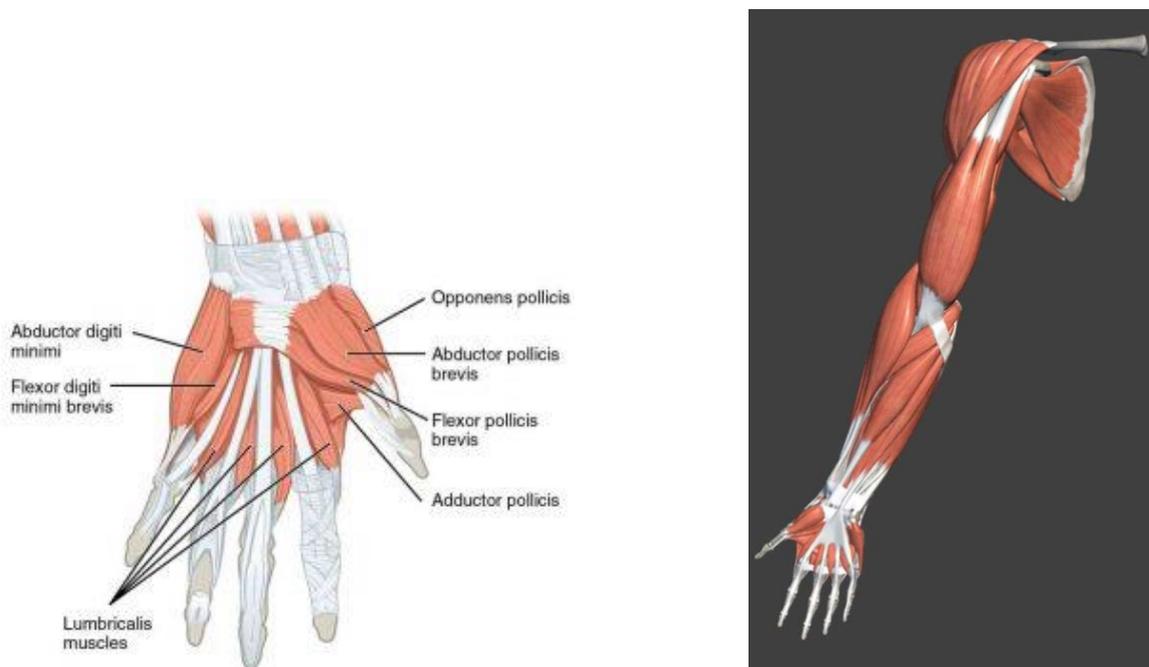


TECNICHE DI CONSAPEVOLEZZA ED ESPRESSIONE CORPOREA – MOVIMENTO ESPRESSIVO (CODD/07)

Docente: Prof.ssa Camilla REFICE

Obiettivo del corso è prendere coscienza della corretta postura e del corretto utilizzo della mano e dell'arto superiore durante la pratica dello strumento.

I muscoli della mano e dell'arto superiore con relativa innervazione



PROTOCOLLO DI ESERCIZI GIORNALIERI

BREVE RISCALDAMENTO (prima dello studio o di un concerto)

I. Esercizio di flessibilità del polso e delle dita: a polso neutro (fig.1) lasciar cadere in avanti e indietro il polso senza controllare le dita (fig.2 e 3). Minimo 15 ripetizioni oppure oltre, fino alla percezione di polso e dita sciolte e rilassate.

(fig.1)



(fig.2)



(fig.3)



II. Esercizio di articolarietà delle dita: 3 serie da 15 ripetizioni X 5 secondi, da eseguire lentamente.

- **Uncino:** piegare e stendere le dita come in figura 4
- **Pugno piatto:** piegare e stendere le dita come in figura 5
- **Pugno semplice:** piegare e stendere le dita come in figura 6

Fig. 4: Uncino



Fig. 5 Pugno piatto



Fig. 6 Pugno semplice



III. Rinforzo muscolare: 3 serie da 15 ripetizioni X 5 secondi

1. Muscolo 1° interosseo (importante per il pollice): disporre le mani come in figura 7 e cercare di aprire in fuori l'indice destro, esercitando una resistenza con l'indice sinistro.

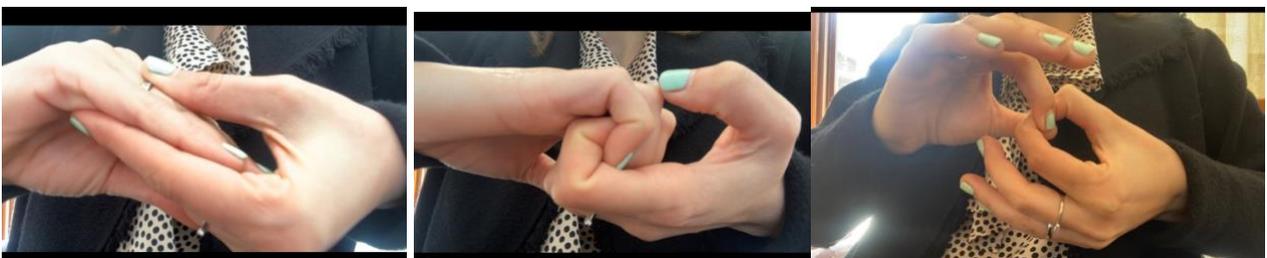


Fig. 7

2. Stretta di mano: rinforzo muscoli flessori (si sentirà lavorare l'avambraccio) Fig.8



3. Rinforzo m. intrinseci della mano (si sentirà lavorare il palmo della mano) Figg.9-10-11



4. RINFORZO MUSCOLARE: lontano dalla sessione di prova/studio

È consigliato praticare un'attività sportiva (nuoto o ginnastica generale) per rendere il corpo resistente ed elastico. Anche le mani osservano un loro protocollo di rinforzo: eseguire gli esercizi mostrati con contrazioni da 5 secondi x15 rip x3 serie.

Esercizio per la stabilizzazione del pollice



PLASTILINA PER ESERCIZI - THERAPUTTY

STRETCHING

Lo stretching può essere svolto sia prima che dopo la sessione di studio, assumendo un ruolo importante nella prevenzione. Prima di un'attività intensa assicura infatti un arco di movimento ottimale, aumentando la mobilità articolare. È stato dimostrato come, effettuando esercizi di stretching insieme a quelli di riscaldamento, c'è un miglior movimento articolare e di conseguenza un miglior rendimento tecnico sullo strumento.

Effettuare lo stretching lento **in un arco di movimento non doloroso** a ridosso delle sessioni: attenzione, un allungamento vigoroso risulta essere dannoso per le strutture muscolo-tendinee.

Stretching dei muscoli flessori del polso, del pollice e delle dita



Massaggio Trasverso Profondo (MTP) per l'adduttore del pollice



In caso di sensazioni dolorose nella zona a metà tra pollice ed indice, che può insorgere per esempio tenendo lo strumento (fiati), l'archetto o per passaggi al pianoforte particolarmente complessi effettuare, con una crema grassa o un olio, un massaggio circolare come mostrato in figura.

Regola da osservare SEMPRE, anche in assenza di dolori o fastidi:

OGNI MEZZ'ORA PRENDERSI UNA PAUSA E RIPETERE LO STRETCHING MUSCOLARE E IL NEUROGLIDING per defaticare i muscoli percepiti più stanchi.

NB: Continuare a studiare con i muscoli affaticati comporterà solamente la comparsa o il peggioramento dei sintomi.

3. NEUROGLIDING: mantenere la posizione 30''x3 rip.



> NERVO MEDIANO



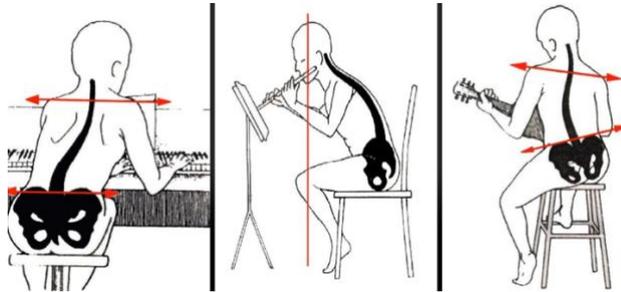
> NERVO RADIALE



> NERVO ULNARE

ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE PER DEFATICARE LA COLONNA VERTEBRALE

VALIDO ANCHE PER GLI STUDENTI DI CANTO



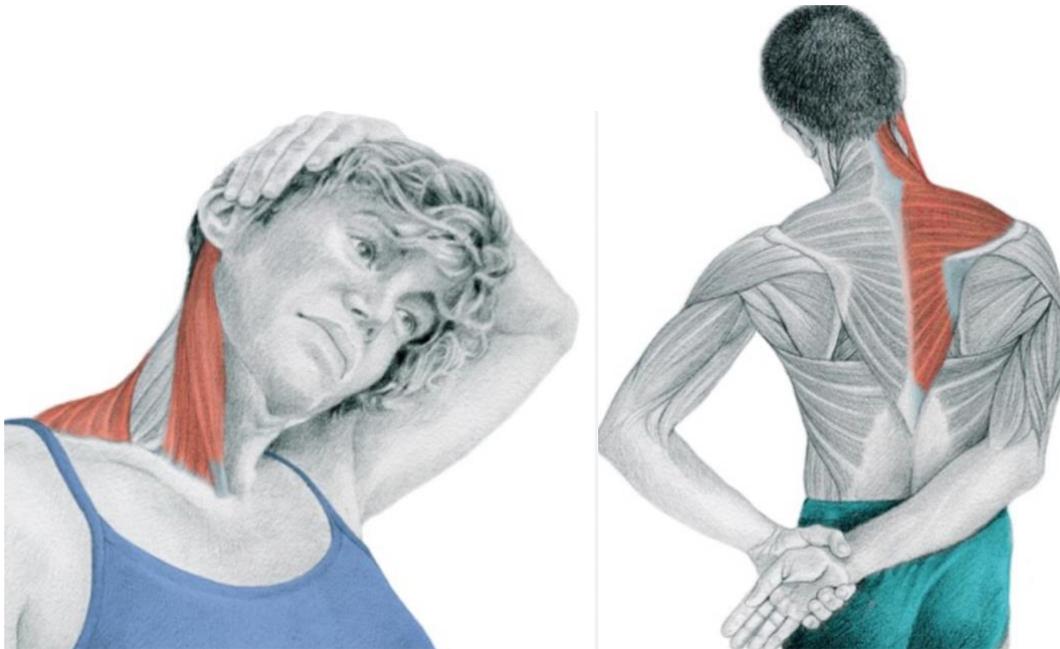
Quando si assumono posizioni scorrette allo strumento, a pagarne le conseguenze sono i tratti cervicale (comprese le spalle), dorsale e lombare che segnalano il loro sovraccarico con sintomi come dolori e/o crampi. È buona norma dopo una sessione di studio o un evento che comporti tensioni psico-fisiche importanti (concerti, esami) sgravare la colonna vertebrale delle tensioni accumulate effettuando la RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA.

POSIZIONAMENTO (figura in basso):

1. Disporre a terra un tappetino o un asciugamano (non sul letto!)
2. Sdraiarsi come in figura: un libro sotto la nuca, spalle rilassate e braccia aperte a circa 45°, palmi delle mani rivolti verso il soffitto, lombare più possibile a contatto con il piano (se si inarca aiutarsi con le mani sul bacino come mostrato in classe), ginocchia né divaricate né attaccate, piedi ben in appoggio.
3. Inspirare poca aria gonfiando la pancia (no torace!!) – espirare a lungo (**almeno per 10 secondi**) contraendo gli addominali e sfruttando la riserva d'aria. Ripetere per 15 minuti, facendo una pausa se necessario.
4. le spalle cercheranno di andare in tensione, cercare di rilassarle soprattutto durante l'espirazione.



Allungamento dei muscoli del collo: tenere per 20 secondi e ripetere almeno 3 volte per gruppo muscolare



VADEMECUM DEL MUSICISTA

L'elenco degli esercizi è elencato in ordine di esecuzione:

- Riscaldamento prima dell'attività
- Rinforzo dei muscoli della mano e degli addominali, anche attraverso il meccanismo della sola respirazione diaframmatica spiegata sopra
- Stretching prima, durante la pausa e dopo l'attività
- Pause all'interno della sessione di studio, almeno ogni mezz'ora, effettuando lo stretching

*Questo programma è composto da esercizi ritenuti strettamente necessari, in una versione più semplificata, nella quale **non è** necessario l'utilizzo di ausili per lo svolgimento: l'obiettivo è di portare il musicista ad eseguirli di routine, in condizioni di estrema praticità, esattamente come il principio del riscaldamento dello strumento prima di prendere l'intonazione.*